Einleitung 1

Lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme die folgenden Hinweise aufmerksam durch und beachten Sie die Warnungen in der Bedienungsanleitung. Wenn Sie die Herzfrequenzmessuhr verkaufen oder weitergeben, händigen Sie unbedingt auch diese Anleitung aus.

Die Herzfrequenzmessuhr befindet sich zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung.

Verpackungen sind Rohstoffe, somit wiederverwendungsfähig und können dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden.

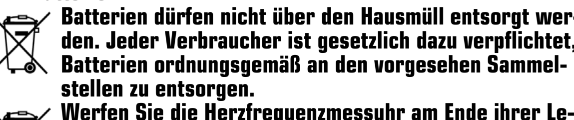
Vergewissern Sie sich nach dem Auspacken, ob folgende Teile mitgeliefert worden sind:

- Herzfrequenzmessuhr - Brustgurt
- Halterung für Lenkstange - Kurzanleitung
- diese Bedienungsanleitung - Garantiekarte

Diese Uhr wird mit einer Batterie betrieben. Für den Umgang mit Batterien beachten Sie bitte folgendes:

- Halten Sie Batterien von Kindern fern.
- Werfen Sie die Batterie nicht ins Feuer, schließen Sie sie nicht kurz und nehmen Sie sie nicht auseinander.
- Reinigen Sie die Batterie- und Gerätekontakte vor dem Einlegen bei Bedarf.
- Beachten Sie beim Einlegen der Batterie die Polarität (+/–).
- Wenn Sie die Uhr längere Zeit nicht verwenden, nehmen Sie die Batterien heraus.
- Entfernen Sie eine erschöpfte Batterie umgehend aus der Herzfrequenzmessuhr! Es besteht erhöhte Auslaufgefahr! Nehmen Sie eine ausgelaufene Batterie sofort aus der Uhr.
- Setzen Sie die Batterie keinen extremen Bedingungen aus; legen Sie die Uhr z. B. nicht auf Heizkörpern ab! Es besteht erhöhte Auslaufgefahr!
- Bei Nichtbeachtung kann die Batterie über ihre Endspannung hinaus entladen werden und auslaufen! Entfernen Sie die Batterie sofort, um Schäden zu vermeiden.
- Entfernen Sie die Batterie bei längerer Nichtverwendung aus dem Gerät.
- Versuchen Sie niemals, normale Batterien wieder aufzuladen! Es besteht Explosionsgefahr!
- Ersetzen Sie die Batterie nur durch denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp.
- Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn eine Batterie verschluckt wurde.
- Reinigen Sie die Kontakte, bevor Sie eine neue Batterie einlegen. Es besteht Verätzungsgefahr durch Batteriesäure! Sollte Batteriesäure ausgelaufen sein, vermeiden Sie unbedingt den Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten! Falls die Säure doch mit Haut in Kontakt gekommen ist, spülen Sie die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

Achtung!
Explosionsgefahr bei nicht sachgemäßem Auswechseln der Batterie!



Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Jeder Verbraucher ist gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien ordnungsgemäß an den vorgesehen Sammelstellen zu entsorgen.

Werfen Sie die Herzfrequenzmessuhr am Ende ihrer Lebenszeit keinesfalls in den normalen Hausmüll. Erkundigen Sie sich nach Möglichkeiten einer umweltgerechten Entsorgung. Entfernen Sie auch unbedingt vor der Entsorgung die Batterie aus der Uhr!

Abkürzungen und Symbole 2

BPM	- Schläge pro Minute (beats per minute)
BMI	- Body mass index
MHF	- maximale Herzfrequenz
T	- Gesamtzeit (Total)
AVG	- Durchschnitt (Average)
SA	- Samstag
SO	- Sonntag
MO	- Montag
DI	- Dienstag
MI	- Mittwoch
DO	- Donnerstag
FR	- Freitag
ON	- Alarm für jeden Tag aktiviert
OFF	- Alarm deaktiviert
GESCHW	- Geschwindigkeit
HI	- Oberer Grenzwert
HI ZONE	- über dem Trainingsbereich
IN ZONE	- im Trainingsbereich
LO	- Unterer Grenzwert
LO ZONE	- unter dem Trainingsbereich
R1	- beste Runde
R2	- zweitbeste Runde
R3	- drittbeste Runde
M-01	- 1. Messung
M-12	- 12. Messung
ERH.ZIEL	- Erholungspuls erreicht
kcal	- Kilokalorien
lb	- Pfund
kg	- Kilogramm
ft	- Feet
m	- Meter
in	- Inch
C	- Kalorien

Symbole im Display

- Anzeige wenn Stundenalarm und Signalton, der beim Verlassen des Trainingsbereiches ertönt, eingeschaltet sind.
- Uhrzeit-Modus
- Alarm-Modus
- Countdown-Modus
- Stoppuhr-Modus
- KCAL - Kalorien-Modus
- Alarm eingeschaltet
- Anzeige bei schwacher Batterie

Pulsschlag und Herzfrequenz 3

Pulsschlag

Der Pulsschlag oder auch die „Pulsfrequenz" beschreibt die Anzahl an Blutstößen, die das Herz verlassen. Man misst sie auch oft durch Fühlen an einer beliebigen, erreichbaren Arterie (Hals, Leiste, Handgelenk).

Herzfrequenz

Der Begriff "Herzfrequenz" beschreibt die Anzahl an elektrischen Erregungen, die das Herz zeigt. Diese kann man entsprechend elektrisch messen, z. B. mit einem Elektrokardiogramm (EKG).

In der Regel stimmt die Herzfrequenz mit der Pulsfrequenz überein. Bei bestimmten Formen der Arrhythmie kann es jedoch zu frustranen Herzkontraktionen kommen, so dass kein messbarer Pulsschlag entsteht.

Anwendungsbereich der Herzfrequenzmessuhr

Wer gesundheitsbewußt leben will, sollte sich ausgewogen ernähren und für ausreichend Bewegung sorgen. Genauso ratsam ist die kontinuierliche Kontrolle der allgemeinen Gesundheit durch den Arzt. Diese können Sie durch die eigenständige, akkurate Messung Ihres Pulses unterstützen. Der Puls ist schließlich ein hervorragender Indikator für die Fitness. Mit der Herzfrequenzmessuhr können Sie Ihren aktuellen Puls ablesen. Die Herzfrequenzmessuhr ist somit der ideale Begleiter für Fitnessbegeisterte, Sportler, usw.

Bedenken Sie jedoch:

Die Herzfrequenzmessuhr ist kein medizinisches Herzfrequenzmessgerät! Sie kann und darf den Arzt nicht ersetzen!

Benutzen Sie sie ausschließlich als Hilfe für die tägliche Fitnesskontrolle.

Für Herzpatienten, Kranke, Senioren oder Trainingsanfänger gilt: Fragen sie auf alle Fälle Ihren Arzt, bevor Sie die Herzfrequenzmessuhr benutzen!

Verwenden Sie die Herzfrequenzmessuhr nicht zum Schwimmen oder bei verletzungsträchtigen Sportarten. Das Uhrgehäuse ist spritzwassergeschützt, jedoch nicht wasserdicht!

Der Ruhepuls 4

Je gesünder und trainierter ein Herz ist, um so ruhiger schlägt es, auch in der Ruhephase. Wie kommt das? Nun, regelmäßige Bewegung trainiert das Herz. Seine Leistung nimmt dadurch zu, und es kann mit weniger Pulsschlägen mehr Blut bewegen. Der Ruhepuls ist demnach ein wichtiges Indiz für die körperliche Fitness. Unser Tip: Messen Sie regelmäßig Ihren Ruhepuls, und zwar entweder kurz vor dem Einschlafen oder direkt nach dem Aufwachen.

Achtung: Bestimmte Herzkrankheiten führen zu einem stark verlangsamten Puls. Lassen Sie sich unbedingt vor der Benutzung Ihrer Herzfrequenzmessuhr von einem Arzt untersuchen!

Der Trainingsbereich 5

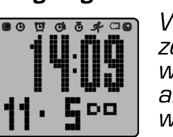
Beim Training sollte sich Ihr Herzschlag stets innerhalb Ihres Trainingsbereiches befinden. Empfohlen wird ein Herzfrequenz-Trainingsbereich von 50-75% der maximalen Herzfrequenz. Diese wird individuell wie folgt berechnet: 220 abzüglich dem Alter.

Ein Beispiel: Bei einem Alter von 32 Jahren gilt: 220-32=188. Der ideale aerobe Trainingsbereich liegt also zwischen 94 und 141 (50% und 75%) Pulsschlägen pro Minute.

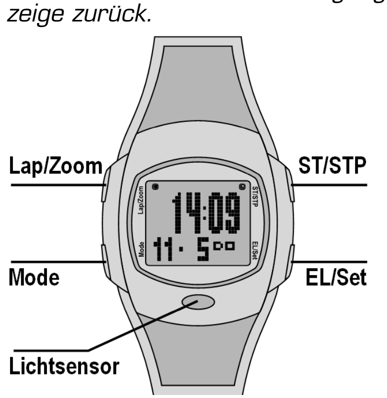
Die Trainingsdauer sollte nicht unter 20-30 Minuten liegen. Grundsätzlich gilt jedoch:
Alles Angenehme ist gesund. Nichts übertreiben!

Tastenfunktionen 6

Ausgangsanzeige



Wenn sich die Uhr in der Ausgangsanzeige befindet, zeigt sie die Uhrzeit sowie das Datum und den Wochentag an. Falls ein Modus nicht mehr genutzt wird, kehrt die Uhr innerhalb einer Minute in die Ausgangsanzeige zurück.



Lap/Zoom:

Für 2 Sekunden lang drücken, um die Anzeige eines Menüs zu vergrößern oder zu wechseln.

ST/STP

Training/Uhr starten/stoppen. Werte verändern. Uhrzeitmodus: 12- und 24-Stundenmodus einstellen.

EL/Set

Kurz drücken, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten. Für 2 Sekunden lang drücken, um in den Einstellmodus eines Menüs zu wechseln.

Mode:

Die einzelnen Menüs/Einstellungen nacheinander aufrufen.

Lichtsensor

Reagiert auf den Lichteinfall, so dass sich die Uhr im Dunkeln automatisch abschaltet. Durch Drücken einer beliebigen Taste schaltet die Uhr sich wieder ein.

Menüs der Fitnessuhr 7

UHRZEIT: Uhrzeit/Datum, Menüsprache und zweite Zeitzone einstellen.
ALARM - bis zu 8 Alarmzeiten einstellen
COUNTDOWN - Countdown (Timer) einstellen
STOPPUHR - Zeit und Rundenzeiten stoppen, Trainingsbereiche einstellen.
KALORIEN KCAL - Kalorienverbrauch anzeigen, persönliche Einstellungen eingeben.
FITNESSTEST - Fitnesstest-Funktion.

Eine grafische Darstellung der Menüreihenfolge finden Sie auf der Innenseite des Umschlages.

Funktionen der Fitnessuhr 8

Lichtsensor

Auf der Herzfrequenzmessuhr befindet sich eine Linse, die ständig des Lichteinfall misst. Sobald es dunkel ist, erlischt die Displayanzeige, um die Batterie zu schonen.

Sobald nun eine beliebige Taste gedrückt wird, schaltet sich die Hintergrundbeleuchtung für ein paar Sekunden ein und die Displayanzeige erscheint noch für etwa eine Minute, bevor sie wieder erlischt.

Sobald es wieder hell ist, schaltet sich die Displayanzeige wieder ein.

Hintergrundbeleuchtung ein-/ausschalten

Das Display Ihrer Herzfrequenzmessuhr kann beleuchtet werden. Drücken Sie hierzu die Taste **EL/Set**. Nach einigen Sekunden schaltet sich die Beleuchtung automatisch ab.

Uhr-/ Alarmfunktion

Neben dem Datums und der Tageszeit können Sie zusätzlich eine zweite Zeitzone einstellen. Desweiteren können bis zu 8 Alarme täglich oder für einen bestimmten Wochentag eingestellt werden.

Herzfrequenzmessung

Die Herzfrequenz wird bei angelegtem Brustgurt ständig gemessen und angezeigt, außer während einer Eingabe. Die Herzfrequenz wird von 30 bis 240 bpm gemessen.

Beim Überschreiten des oberen oder unteren Grenzwertes ertönt ein Alarmton, wenn dies eingestellt wurde.

Wird länger als 5 Sekunden kein Signal vom Brustgurt empfangen, zeigt die Anzeige den Wert 0.

Stoppuhr und Countdown

Mit Ihrer Herzfrequenzmessuhr können Sie eine Stoppuhr mit Rundenzeitmessung einstellen oder einen Countdown ablaufen lassen. Die maximal stoppbare Zeit beträgt 59:59:99 h.

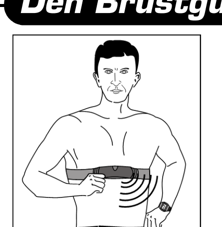
Speicherabfrage

Die gespeicherten Werte können abgerufen und im Stoppuhr-Modus grafisch dargestellt werden. Dabei wird für jede nach einem eingestellten Intervall gemessene Herzfrequenz ein Balken angezeigt. Desweiteren können die durchschnittliche Herzfrequenz, sowie die höchste und die niedrigste Herzfrequenz abgerufen werden,

Kalorienzähler

Während des Trainings werden die verbrannten Kalorien gezählt. Darüberhinaus ermittelt die Uhr abhängig von der Herzfrequenz die aus Fett gewonnenen Kalorien und zeigt diese an. Sie können außerdem eine Zielkalorienzahl angeben, deren verbleibende Kalorien nach jedem Training abgerufen werden können.

Den Brustgurt anlegen 9



Der Sender wird auf der nackten Haut getragen.

- Setzen Sie die Zapfen des elastischen Bandes in den Sendergurt ein, indem Sie sie die t-förmigen Endstücke jeweils in ein Loch stecken und sie dann in die Vertiefung des Sendergurtes drücken.
- Stellen Sie anschließend das Band so ein, dass der Sender eng an Ihrer Brust anliegt.

Um einen besseren Kontakt mit der Haut zu erreichen, befeuchten Sie das leitende Senderkissen, zum Beispiel leicht mit EKG-Gel (in Apotheken erhältlich).

Batteriefach

Senderkissen

- Legen Sie den Gurt einige Minuten vor dem Start an, um ihn auf Körpertemperatur zu erwärmen.
- Der Gurt sollte mit den Senderkissen auf Ihrer Haut etwas unterhalb der Brust angelegt werden. Finden Sie für sich die optimale Position des Gurtes. Der Kontakt zwischen Haut und Sender darf auch bei tiefen Atemzügen nicht unterbrochen werden.
- Binden Sie die Herzfrequenz-Messuhr um Ihr Handgelenk. Bei ungestörtem Empfang blinkt das Herzsymbol.

Es kann einige Sekunden dauern, bis Sie eine Herzfrequenzanzeige sehen. Variieren Sie gegebenenfalls die Position des Senders für einen optimalen Kontakt.

Falls keine Herzfrequenz angezeigt wird, überprüfen Sie die Batterie des Brustgurts und wechseln Sie sie gegebenenfalls aus.

Öffnen Sie hierzu mit einem flachen Gegenstand den Deckel des Batteriefachs, indem Sie ihn nach rechts drehen und legen Sie eine Batterie CR2032 ein, mit dem Pluspol nach oben zeigend.

Schließen Sie den Deckel danach wieder.

Zu Beginn der Herzfrequenzmessung kann es anfangs noch zu abweichenden bzw. schwankenden Messwerten kommen. Beginnen Sie das Training daher erst nachdem sich die im Display angezeigten Werte normalisiert haben.

Uhrzeit-Modus 10

SO. 1-01
0:00
A B

- Wechseln Sie gegebenenfalls mit der Taste **Mode** in den Uhrzeit-Modus. Das Symbol erscheint oben im Display und es werden Uhrzeit, Datum, Herzfrequenz (A) und der Anteil der aktuell gemessenen Herzfrequenz an der maximalen Herzfrequenz (B) angezeigt.
- Halten Sie im Uhrzeit-Modus die Taste **ST/STP** für etwa zwei Sekunden lang gedrückt, um den Stundenalarm (stündlich ertönt ein Signal) und den Signalton, der beim Verlassen des Trainingsbereiches ertönt, einzuschalten (Symbol erscheint) oder auszuschalten (Symbol erlischt). Bei ausgeschaltetem Signalton sind auch die Tastentöne deaktiviert.
- Drücken Sie die Taste **Lap/Zoom**, um die Uhrzeit der zweiten Zeitzone anzuzeigen.
- Halten Sie die Taste **Lap/Zoom** für etwa zwei Sekunden lang gedrückt, um die Herzfrequenzanzeige zu vergrößern. Die Uhrzeit wird nun unten im Display angezeigt. Halten Sie die Taste **Lap/Zoom** erneut gedrückt, um wieder zur normalen Anzeige zurückzukehren.

18:00

- Drücken Sie die Taste **ST/STP**, um die Uhrzeit entweder im 12- oder im 24-Stunden-Modus anzuzeigen. Im12-Stunden-Modus wird während der Vormittagsstunden (00:00 Uhr bis 11:59 Uhr) die Anzeige A der Zeitanzeige im Display vorangestellt, während der Nachmittagsstunden die Anzeige P.

Im 24-Stunden-Modus werden alle Einheiten in Kilogramm (kg), Meter (m) und Centimeter (cm) angezeigt. Im 12-Stunden-Modus werden alle Werte in Pound (lb), Feet (ft) und Inch (in) angezeigt.

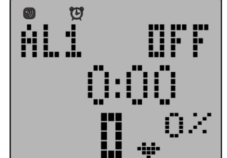
Uhrzeit, Datum und Sprache einstellen

- Halten Sie die Taste **EL/Set** etwa 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Einstellmodus zu wechseln. Die Stundenziffern blinken.
- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** die Stunden ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste **Mode**. Die Minutenziffern blinken.
- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** die Minuten ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste **Mode**. Die Jahresziffern blinken.
- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** eine Jahreszahl von 2000 bis 2099 ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste **Mode**. Die Monatsziffern blinken.
- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** den Monat ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste **Mode**. Die Ziffern für den Tag blinken.
- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** ein Datum ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste **Mode**. Die Ziffern für die zweite Zeitzone blinken.
- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** einen Zeitunterschied von -23 bis +23 Stunden ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste **Mode**. Die Spracheinstellung blinkt.

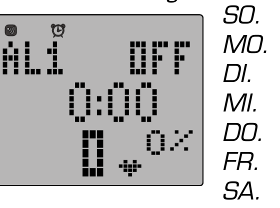
Wenn Sie die Taste ST/STP bei den Einstellungen gedrückt halten, können Sie die Werte schneller einstellen.

- Wählen Sie mit der Taste **ST/STP** entweder DEUTSCH oder ENGLISCH als Spracheinstellung aus.
- Drücken Sie Taste Mode, um den Einstellmodus zu verlassen und zum Uhrzeit-Modus zurückzukehren.
- Wenn für längere Zeit keine Taste gedrückt wird, erscheint die Ausgangsanzeige. Drücken einer beliebige Taste zeigt wieder den Uhrzeit-Modus an.

Alarm-Modus 11



- Wechseln Sie gegebenenfalls mit der Taste **Mode** in den Alarm-Modus. Das Symbol erscheint oben im Display und es werden Nummer, Zeit und Einstellung des Alarms, sowie die Herzfrequenz und der Anteil an der maximalen Herzfrequenz angezeigt.
- Drücken Sie die Taste **Lap/Zoom**, um einen Alarm von 1-8 auszuwählen, den Sie einstellen möchten.
- Drücken Sie die Taste **ST/STP**, um eine der folgenden Einstellungen für den Alarm auszuwählen:

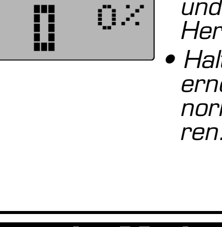


SO.	Sonntags
MO.	Montags
DI.	Dienstags
MI.	Mittwochs
DO.	Donnerstags
FR.	Freitags
SA.	Samstags
ON	Alarm eingeschaltet
OFF	Alarm ausgeschaltet

- Halten Sie die Taste **EL/Set** etwa 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Einstellmodus für den Alarm zu wechseln. Die Stundenziffern blinken.
- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** die Stunden ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste **Mode**. Die Minutenziffern blinken.
- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** die Minuten ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste **Mode**.

Wenn Sie die Taste ST/STP bei den Einstellungen gedrückt halten, können Sie die Werte schneller einstellen.

- Die Einstellung des Alarms ist nun abgeschlossen und der Alarm wird automatisch aktiviert.
- Um weitere Alarme einzustellen, wählen Sie zunächst einen Alarm aus und wiederholen Sie dann die obigen Schritte.
- Zum eingestellten Zeitpunkt ertönt nun ein Alarmsignal. Um das Alarmsignal auszuschalten, drücken Sie eine beliebige Taste.



- Halten Sie die Taste **Lap/Zoom** für etwa zwei Sekunden lang gedrückt, um die Countdownanzeige zu vergrößern. Unten im Display wird die Herzfrequenz und der Anteil an der maximalen Herzfrequenz angezeigt.
- Halten Sie die Taste **Lap/Zoom** erneut gedrückt, um wieder zur normalen Anzeige zurückzukehren.

Countdown-Modus 12



Wechseln Sie gegebenenfalls mit der Taste **Mode** in den Countdown-Modus. Das Symbol erscheint oben im Display und es werden der Countdownzeit, sowie die Herzfrequenz und der Anteil an der maximalen Herzfrequenz angezeigt.

Countdownzeit einstellen

- Halten Sie die Taste **EL/Set** etwa 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Einstellmodus zu wechseln. Die Stundenziffern blinken.
- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** die Stunden ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste **Mode**. Die Minutenziffern blinken.
- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** die Minuten ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste **Mode**. Die Sekundenziffern blinken.
- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** die Sekunden ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste **Mode**.

Wenn Sie die Taste ST/STP bei den Einstellungen gedrückt halten, können Sie die Werte schneller einstellen.

Die maximal einstellbare Countdownzeit beträgt 9:59:59 h.

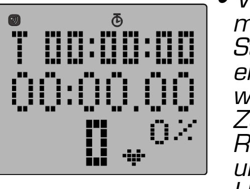
Die Einstellung der Countdownzeit ist nun abgeschlossen.

Countdown starten

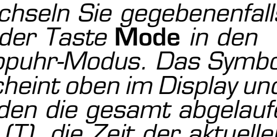
9:59:59

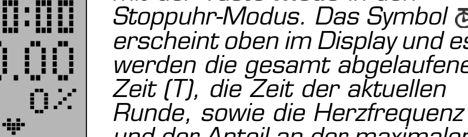
- Um den Countdown zu starten, drücken Sie die Taste **ST/STP**. Wenn der Countdown bis Null heruntergezählt hat, ertönt ein längerer Signalton.
- Um den Countdown anzuhalten, drücken Sie die Taste **ST/STP**.
- Um den Zählvorgang wieder fortzusetzen, drücken Sie die Taste **ST/STP** erneut.
- Um den Countdown zurückzusetzen, halten Sie den Countdown zunächst an, wie oben beschrieben und halten Sie dann die Taste **ST/STP** etwa zwei Sekunden lang gedrückt.

Stoppuhr-Modus 13









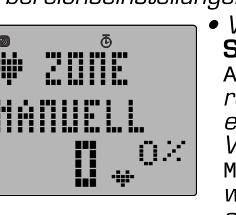
- Wechseln Sie gegebenenfalls mit der Taste **Mode** in den Stoppuhr-Modus. Das Symbol erscheint oben im Display und es werden die Gesamtzeit (T), die Zeit der aktuellen Runde, sowie die Herzfrequenz und der Anteil an der maximalen Herzfrequenz angezeigt.

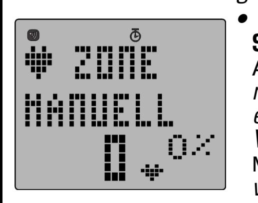


Trainingswerte einstellen

Bevor Sie die Stoppuhr benutzen, sollten Sie zunächst einige Einstellungen vornehmen, die dann beim Training mit der Stoppuhr verwendet werden.

- Halten Sie dazu die Taste **EL/Set** etwa 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Einstellmodus für die Stoppuhr zu wechseln. Die Anzeige für die Trainingsbereichseinstellungen blinkt.

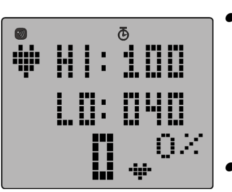


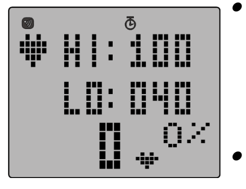


- Wählen Sie mit der Taste **ST/STP** den Eintrag AUTO, um den oberen und unteren Grenzwert automatisch zu ermitteln.
  Wählen Sie den Eintrag MANUELL aus, um die Grenzwerte manuell einzugeben. Bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste Mode.

manuelle Trainingsbereichseinstellung

Wenn Sie MANUELL ausgewählt haben, werden nun der obere (HI) und der untere Grenzwert (LO) für das Training angezeigt. Der Wert für den oberen Grenzwert blinkt.





- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** den oberen Grenzwert von 95 bis 230 bpm ein. Bestätigen Sie die Eingabe mit **Mode**. Der Wert für den unteren Grenzwert blinkt.
- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** einen Wert von 40 bis zum Wert des oberen Grenzwertes ein und bestätigen Sie die Eingabe mit **Mode**. Der Wert für das Intervall der Ruhepulsmessung blinkt.

automatische Trainingsbereichseinstellung

Wenn Sie bei der Grenzwertberechnung AUTO ausgewählt haben, können Sie anschließend mit der Taste **ST/STP** einen der voreingestellten Trainingsbereiche GESUND, FETT und FITNESS einstellen.

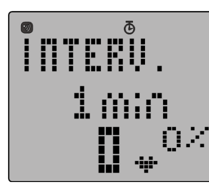
Dabei setzen sich die voreingestellten Trainingsbereiche rechnerisch wie folgt zusammen:

Gesundheitsbewahrung (GESUND):
Unterer Grenzwert: MHF* x 0,50;
Oberer Grenzwert: MHF x 0,65.

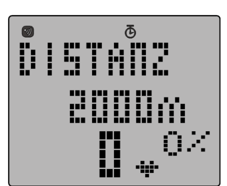
Fettverbrauchstraining (FETT):
Unterer Grenzwert: MHF x 0,65;
Oberer Grenzwert: MHF x 0,80.

Fitnesstraining (FITNESS):
Unterer Grenzwert: MHF x 0,80;
Oberer Grenzwert: MHF x 0,95.

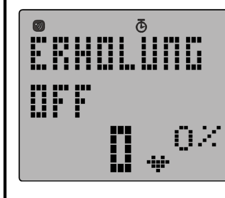
*MHF =maximale Herzfrequenz



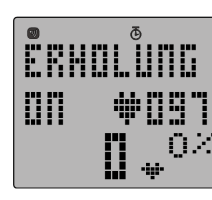
- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** das Intervall für die Herzfrequenzaufzeichnung im Balkendiagramm (siehe „Trainingszeiten auswerten“) ein. 1,2,5 oder 10 Minuten bzw. 10 Sekunden oder 30 Sekunden sind einstellbar. Bestätigen Sie die Eingabe mit **Mode**. Der Wert für die Distanz blinkt.



- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** eine Distanz von 100 m bis 99900 m ein und bestätigen Sie die Eingabe mit **Mode**. Durch die Angabe der Trainingdistanz wird die gelaufene Geschwindigkeit ermittelt und bei der Auswertung der Trainingszeiten angezeigt. Die Anzeige `ERHOLUNG` für die Einstellung der Ruhepulsmessung blinkt.



- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** die Ruhepulsmessung auf `EIN` oder `AUS`, je nachdem, ob Sie nach dem Training eine Ruhepulsmessung durchführen möchten oder nicht. Bestätigen Sie die Eingabe mit **Mode**.



- Wenn Sie die Ruhepulsmessung auf `EIN` gestellt haben, blinkt nun der Wert für den Ruhepuls, bis zu dem Ihr Pulsschlag kommen muss, bis Sie weitertrainieren sollten. Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** den Ruhepuls ein, den Sie durch eine Messung wie unter Punkt 4 beschrieben, ermittelt haben.

Die Einstellung der Trainingswerte ist nun abgeschlossen und im Display erscheint wieder die Anzeige für den Stopp-Modus.

Stoppuhr starten/stoppen

- Um die Stoppuhr zu starten, drücken Sie die Taste **ST/STP**. Die Stoppuhr läuft nun bis zu einer Zeit von 59:59:99 Minuten.
- Um die Stoppuhr anzuhalten, drücken Sie die Taste **ST/STP**.
- Um die Stoppuhr weiterlaufen zu lassen, drücken Sie die Taste **ST/STP** erneut.
- Um die Stoppuhr zurückzusetzen, halten Sie die Stoppuhr zunächst an, wie oben beschrieben undhalten Sie dann die Taste **ST/STP** etwa zwei Sekunden lang gedrückt.

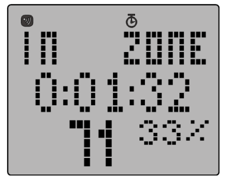
Rundenzeiten stoppen

Sie können mit der Stoppuhr Rundenzeiten speichern und anschließend die Werte für jede einzelne Runde anzeigen.

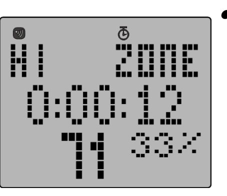
- Um während der laufenden Stoppuhr eine Runde zu stoppen, drücken Sie die Taste **Lap/Zoom**. Im Display erscheint kurz die gestoppte Rundenzeit. Danach wechselt das Display wieder zur Stoppuhranzeige, wobei jetzt in der unteren Displayzeile die Zeit erneut von Null an läuft und in der oberen Zeile die gesamt abgelaufene Zeit angezeigt wird.

Trainingszeiten auswerten

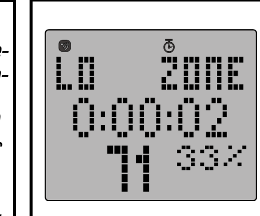
Nachdem Sie das Training beendet haben und die Stoppuhr angehalten haben, können Sie die gestoppten Trainingszeiten anzeigen und auswerten.



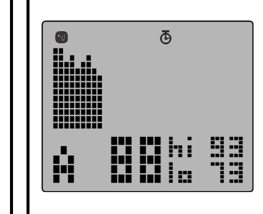
- Drücken Sie bei angehaltener Stoppuhr die Taste **Lap/Zoom**. Im Display erscheint die Zeit, in der Ihre Herzfrequenz während des Trainings innerhalb des Trainingsbereiches lag.



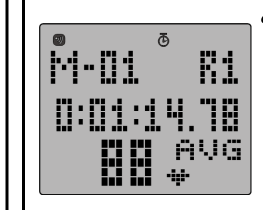
- Drücken Sie die Taste **Lap/Zoom** erneut, um die Zeit anzuzeigen, in der Ihre Herzfrequenz über dem oberen Grenzwert des Trainingsbereiches lag.



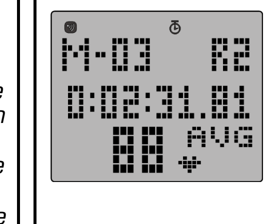
- Drücken Sie die Taste **Lap/Zoom** erneut, um die Zeit anzuzeigen, in der Ihre Herzfrequenz unter dem unteren Grenzwert des Trainingsbereiches lag.
- Drücken Sie die Taste **Lap/Zoom** erneut, um die aus der vorher eingegebenen Trainingsstrecke und der gestoppten Zeit ermittelte Geschwindigkeit anzuzeigen.



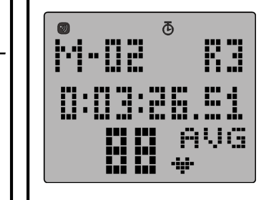
- Drücken Sie die Taste **Lap/Zoom** erneut, um die Aufzeichnung der Herzfrequenz nach dem vorher eingebenen Intervall anzuzeigen. Dabei steht jeder Balken für eine nach dem Intervall aufgezeichnete Messung. Im Display erscheint zusätzlich die durchschnittliche Herzfrequenz (`A`) sowie die höchste während der gestoppten Zeit erreichte Herzfrequenz (`HI`), sowie die niedrigste (`LO`).



- Drücken Sie mehrmals die Taste **ST/STP**, um nacheinander die gestoppten Rundenzeiten anzuzeigen. Dabei wird jede Messung mit einem M nummeriert und die drei besten Rundenzeiten absteigend von R1 (beste Rundenzeit) bis R3 (drittbeste Rundenzeit) angezeigt.

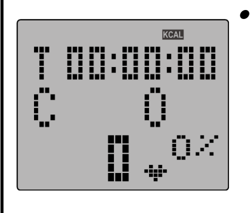


Zusätzlich erscheint die durchschnittliche Herzfrequenz, die aus den Intervallmessungen ermittelt wurde.



In den nebenstehenden Beispielen ist bei der 1. Messung (M1) die beste Rundenzeit gestoppt worden (R1), bei der 3. Messung (M3) die zweitbeste (R2) und bei der 2. Messung (M2) die drittbeste Rundenzeit (R3).

Kalorien-Modus 14



- Wechseln Sie gegebenenfalls mit der Taste **Mode** in den Kalorien-Modus. Das Symbol KCAL erscheint oben im Display und es werden die aktuell eingestellte Aktivität, die momentan verbrauchten Kalorien sowie die Herzfrequenz und der Anteil an der maximalen Herzfrequenz angezeigt.

Im Kalorien-Modus geben Sie zunächst Ihre persönlichen Daten ein, die dann später als Berechnungsgrundlage beim Training verwendet werden.

- Halten Sie dazu die Taste **EL/Set** etwa 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Einstell-Modus für die Kalorienberechnung zu wechseln. Die Anzeige für die Geschlechtereinstellung blinkt.
- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** das Geschlecht entweder auf `MÄNNLICH` oder `WEIBLICH` ein und bestätigen Sie die Eingabe mit **Mode**. Die Anzeige `ALTER` für die Eingabe Ihres Alters blinkt.
- Geben Sie mit der Taste **ST/STP** Ihr Alter ein und bestätigen Sie die Eingabe mit **Mode**. Die Anzeige `GEWICHT` für die Eingabe Ihres Körpergewichts blinkt.
- Geben Sie mit der Taste **ST/STP** Ihr Körpergewicht ein und bestätigen Sie die Eingabe mit **Mode**. Die Anzeige `GRÖSSE` für die Eingabe Ihrer Körpergröße blinkt.
- Geben Sie mit der Taste **ST/STP** Ihre Körpergröße von 22 bis 227 kg ein und bestätigen Sie die Eingabe mit **Mode**. Die Anzeige `GEB.` erscheint und die Monatsziffern für die Eingabe Ihres Geburtsdatums blinken.
- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** den Monat Ihres Geburtsdatums ein und bestätigen Sie die Eingabe mit **Mode**. Die Ziffern für die Eingabe des Tages blinken.
- Stellen Sie mit der Taste **ST/STP** Ihren Geburtstag ein und bestätigen Sie die Eingabe mit **Mode**. Die Anzeige einer Aktivität aus der untenstehenden Tabelle blinkt. Diese Aktivität wird beim Training als Faktor bei der Berechnung Ihres Kalorienverbrauchs verwendet.
- Wählen Sie mit der Taste **ST/STP** eine Aktivität anhand folgender Tabelle aus und bestätigen Sie die Eingabe mit **Mode**. Die Anzeige `ZIEL` für die Eingabe der Kalorien, die Sie beim Training verbrauchen wollen, blinkt.

Wenn die von Ihnen bevorzugte Sportart nicht auf der Liste aufgeführt ist, wählen Sie anhand der letzten drei Einträge (INTENS. -Leicht, -Mittel, -Schwer) eine Intensität aus, die der Anforderung Ihrer Sportart in etwa entspricht. Sie können natürlich auch eine Sportart auswählen, die mit der von Ihnen ausgeübten vergleichbar ist.

Aktivität	Sportart/Anzeige
001	Badminton
002	Basketball
003	Kanufahren (Freizeit)
004	Kanufahren (Rennen)
005	Zirkeltraining (leicht)
006	Zirkeltraining (schwer)
007	Bergsteigen
008	Radfahren (9 km/h)
009	Radfahren (15 km/h)
010	Radfahren (Rennen)
011	Tanzen (Ball)
012	Tanzen (mittel)
013	Tanzen (intensiv)
014	Gymnastik
015	Handball
016	Wandern
017	Reiten (Trab)
018	Reiten (Galopp)
019	Eishockey
020	Seilspringen (70/min)
021	Seilspringen (80/min)
022	Seilspringen (125/min)
023	Seilspringen (145/min)
024	Laufen (7 min/km)
025	Laufen (cross)
026	Laufen (5,5 min/km)
027	Laufen (5 min/km)
028	Laufen (4 min/km)
029	Laufen (3,7 min/km)
030	Laufen (3,4 min/km)
031	Ski Abfahrt
032	Ski Langlauf
033	Fußball
034	Squash
035	Tischtennis
036	Tennis
037	Volleyball
038	Gewichtheben
039	INTEN. SCHWER
040	INTEN. MITTEL
041	INTEN. LEICHT

- Geben Sie mit der Taste **ST/STP** die Kalorienzahl ein, die Sie beim Training verbrennen wollen und bestätigen Sie die Eingabe mit **Mode**. Beim Erreichen der Zielkalorienzahl ertönt nun beim Training ein Signalton.

Die Einstellung der persönlichen Daten ist nun abgeschlossen und Sie können mit dem Training beginnen, wie ab Punkt 16 beschrieben.

Auswertungen anzeigen

Nach dem Training können Sie sich die dabei verbrauchten Kalorien und die Fettverbrennung, sowie Ihren derzeitigen BMI anzeigen lassen.

- Drücken Sie die Taste **Lap/Zoom**, Im Display erscheint die Anzeige der gesamt verbrauchten Kalorien.
- Um den Kalorienzähler zurückzusetzen, halten Sie die Taste **ST/STP** für etwa zwei Sekunden lang gedrückt.
- Drücken Sie die Taste **Lap/Zoom** erneut, um die Fettverbrennung anzuzeigen.
- Drücken Sie die Taste **Lap/Zoom** erneut, um Ihren aus den persönlichen Werten ermittelten BMI anzuzeigen.

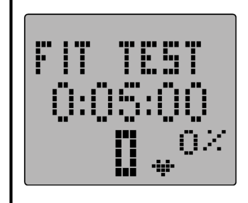
Der BMI (Body Mass Index) ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen im Verhältnis zu seiner Größe. Dieser wird von der Uhr wie folgt berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht [kg]}}{\text{Größe x Größe [m]}}$$

BMI		Stufe	Displayanzeige
<18,5	Untergewicht	0	
18,6-24,9	Normal	5	♥♥♥♥♥
25,0-29,9	Übergewicht	4	♥♥♥♥
30,0-34,9	Adipositas Grad I[a]	3	♥♥♥
35,0-39,9	Adipositas Grad II	2	♥♥
>40	Adipositas Grad III	1	♥

a. Adipositas= Fettsucht; Körpergewicht liegt mehr als 20% über dem Sollgewicht.

Fitnesstest 15



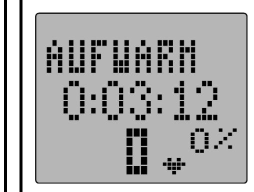
- Rufen Sie gegebenenfalls mit der Taste **Mode** den Fitnesstest auf. Es wird die Anzeige FIT TEST und die Startzeit von 5 Minuten, sowie die Herzfrequenz und der Anteil an der maximalen Herzfrequenz im Display angezeigt.

Mit der Fitnesstest-Funktion können Sie ein Training absolvieren und anschließend Ihren persönlichen Fitnessstand anzeigen lassen. Der Fitnesstest ermittelt den sogenannten VO2max-Wert nach dem WHO-3-Stufentest. Dieser Wert stellt, abhängig von Gewicht und Alter, die maximale Sauerstoffaufnahme dar und dient zur Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Der VO2max Wert bezeichnet dabei die Sauerstoffaufnahme der inneren Organe, bei körperlicher Belastung in erster Linie der Muskulatur, und nicht etwa die Sauerstoffaufnahme der Lunge. Kurz ausgedrückt bedeutet dies:

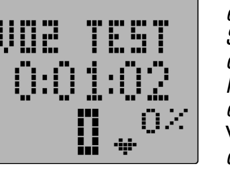
Die maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max) repräsentiert das maximale Transportvermögen von Sauerstoff aus der Atemluft in die Körpermuskulatur.

Um den VO2max-Wert zu ermitteln, wird eine Strecke von 1600m festgelegt, die Sie während des Tests laufen sollen (Jogging), und anschließend Ihre Herzfrequenzwerte während dieses Testlaufs ausgewertet.

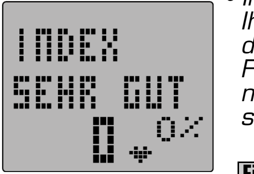
Fitnesstest starten



- Drücken Sie die Taste **ST/STP**, um den Fitnesstest zu starten. Im Display erscheint die Anzeige `AUFWARM` und es läuft nun eine Zeit von 5 Minuten ab, in der Sie mit dem Aufwärmtraining beginnen sollten.



- Vor dem Ablauf der 5 Minuten ertönen während der letzten 10 Sekunden Signaltöne, um Sie auf den Start des Testlaufs für den Fitnesstest hinzuweisen. Danach erscheint im Display die Anzeige `VO2 TEST` und die Stoppuhr für den Testlauf wird gestartet.
- Starten Sie nun mit dem Lauf der 1600 m Strecke für den VO2max-Test. Wenn Sie die 1600 m erreicht haben, drücken Sie die Taste **ST/STP**, um den Fitnesstest zu beenden.



- Im Display erscheint nun der aus Ihren persönlichen Daten und der gemessenen Zeit ermittelte Fitness-Level. Die einzelnen Fitness-Level des VO2max Tests sind wie folgt eingeteilt:

Fitness-Level
Schwach
Niedrig
Mittel
Gut
Sehr gut

- Um das Ergebnis des Fitnesstests zu löschen und den Fitnesstest erneut zu starten, halten Sie die Taste **ST/STP** für etwa zwei Sekunden lang gedrückt und starten den Fitnesstest, wie oben beschrieben.

Trainingshinweise 16

1. Persönliche Daten im Kalorienmodus eingeben

- Überprüfen Sie im Kalorienmodus, ob Ihre persönlichen Daten, wie Alter, Gewicht und Größe richtig eingegeben sind und geben Sie sie gegebenenfalls ein.
- Wenn Sie den Kalorienverbrauch berechnen wollen, wählen Sie eine Aktivität aus, die dabei als Berechnungsgrundlage dienen soll. Wählen Sie eine Zielkalorienzahl aus, die Sie beim Training verbrauchen wollen.

2. Trainingsart im Stoppuhr-Modus bestimmen.

- Wenn Sie den Trainingsbereich automatisch berechnen lassen wollen, wählen Sie eine Berechnungsart (GESUND, FETT oder FITNESS) aus, die Ihrem Training und körperlichen Verfassung entspricht.
- Wenn Sie den Trainingsbereich manuell eingeben wollen, stellen Sie Ihre persönlichen oberen und unteren Grenzwerte ein.
- Stellen Sie das Intervall ein, nach dem die Herzfrequenzen während des Trainings aufgezeichnet werden sollen.
- Wenn Sie eine Sportart ausüben, bei der eine Distanz bewältigt wird (Laufen, Radfahren o. ä.), stellen Sie eine Trainingsdistanz ein, so dass die Herzfrequenzmessuhr nach dem Training Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit ermitteln kann.
- Wenn Sie nach dem Training bzw. nach jeder gestoppten Runde eine Ruhepulsmessung durchführen wollen, stellen Sie die Ruhepulsmessung auf EIN und geben Sie Ihren Ruhepuls ein.

3. Training starten

- Starten Sie das Training, indem Sie die Stoppuhr starten. Die Uhr beginnt nun bei laufender Stoppuhr Herzfrequenz und Kalorienverbrauch gemäß Ihren Eingaben aufzuzeichnen und auszuwerten.
- Wenn Sie eine Sportart ausüben, bei der Runden oder ähnliche Intervalle absolviert werden (z. B. Laufen), stoppen Sie zusätzlich die Rundenzeiten.

4. Training beenden

- Halten Sie beim Beenden des Trainings die Stoppuhr an und rufen Sie die gemessenen Zeiten im Stoppuhr-Modus, sowie die verbrannten Kalorien im Kalorien-Modus auf.

Allgemeiner Hinweis

Es ist ratsam von Zeit zu Zeit einen Fitnesstest mit der Fitnesstest-Funktion zu absolvieren, um eine Aussage über den persönlichen Fitness-Level zu erhalten.

Hinweise zum Radfahren 17

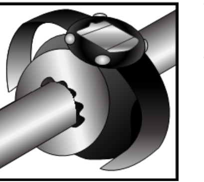
Uhr an einer Lenkstange befestigen



Wenn Sie die Uhr beim Radfahren benutzen wollen, können Sie sie zur besseren Handhabung mit der mitgelieferten Halterung an der Lenkstange des Fahrrads befestigen.

Beim Radfahren ist für die Bedienung der Herzfrequenzmessuhr eine Unterbrechung aus Sicherheitsgründen zwingend notwendig.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Aufmerksamkeit stets dem Verkehr gelten muss und die Bedienung der Uhr Sie nicht von den Fahraufgaben ablenken darf!



- Stecken Sie die mitgelieferte Halterung auf die Lenkstange.
- Binden Sie die Herzfrequenzmessuhr um und stellen Sie das Uhrenarmband so ein, dass es die Halterung auf der Lenkstange zusammenpresst.

Fehlerbehebung 18

Das Display ist leer:

- Die Batterie ist leer. Wenn die Batterieleistung nachlässt, erscheint im Display das Symbol ▭ . Lassen Sie die Batterie in diesem Fall von einem Uhrmacher wechseln oder wenden Sie sich an unseren Service.

Die Uhr reagiert nicht mehr auf Tastendruck/ Uhr zurücksetzen (Reset-Funktion):

- Setzen Sie alle Einstellungen zurück auf den Auslieferzustand, indem Sie für 3 Sekunden lang die Tasten **EL/Set**, **ST/STP**, **Mode** und **Lap/Zoom** gedrückt halten.
- Drücken Sie nun nacheinander die Tasten **ST/STP**, **Lap/Zoom**, **Mode** und **EL/Set**. Es ertönt ein anhaltender Singalton.
- Drücken Sie wiederholt nacheinander die Tasten **ST/STP**, **Lap/Zoom**, **Mode** und **EL/Set**. Das Display ist zwischenzeitlich ausgeschaltet, bis wieder eine Uhrzeitanzeige im Display erscheint.
- Die Uhr befindet sich nun im Auslieferzustand.

Das Display ist schwarz:

- Die Umgebungstemperatur liegt außerhalb des Betriebsbereiches (0° bis 55°).

Die Einheiten der Werte werden falsch dargestellt

- Stellen Sie die Einheiten in der Stundenmodus-Einstellung ein, wie unter Punkt 10 beschrieben.



Reinigung und Pflege 19

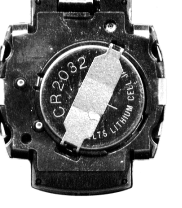


- Reinigen Sie die Uhr nach jedem Training.
- Wischen Sie die Uhr mit einem feuchten Tuch und milder Seifenlauge ab.
- Reinigen Sie auch den Brustgurt nach jedem Training und wischen Sie ihn mit einem feuchten Tuch und milder Seifenlauge ab.

Batterie entnehmen 20

Entnehmen Sie die Batterie nur, wenn Sie die Uhr entsorgen wollen. Wenn Sie versuchen, die Batterie auszuwechseln, können Dichtungen und Bauteile beschädigt werden, was zu einem Erlischen der Garantie führt.





- Schrauben Sie die vier Kreuzschlitzschrauben des Deckels auf der Rückseite der Uhr heraus.
- Entfernen Sie die Halteklammer der Batterie, indem Sie sie mit einem flachen Gegenstand, wie z. B. einem Schlitzschraubendreher nach oben aushebeln.
- Entnehmen Sie die Batterie und entsorgen Sie Uhr und Batterie getrennt voneinander.

Seien Sie vorsichtig beim Entnehmen der Batterie! Es besteht Verletzungsgefahr!

Technische Daten 21



Batterie Uhr: CR 2032
Batterie Brustgurt: CR 2032
Sendefrequenz: 130 KHz

Technische Änderungen vorbehalten!